

【職員向け新型コロナウイルス感染防止ガイドライン】

1 新型コロナウイルスはどうやって感染するの？

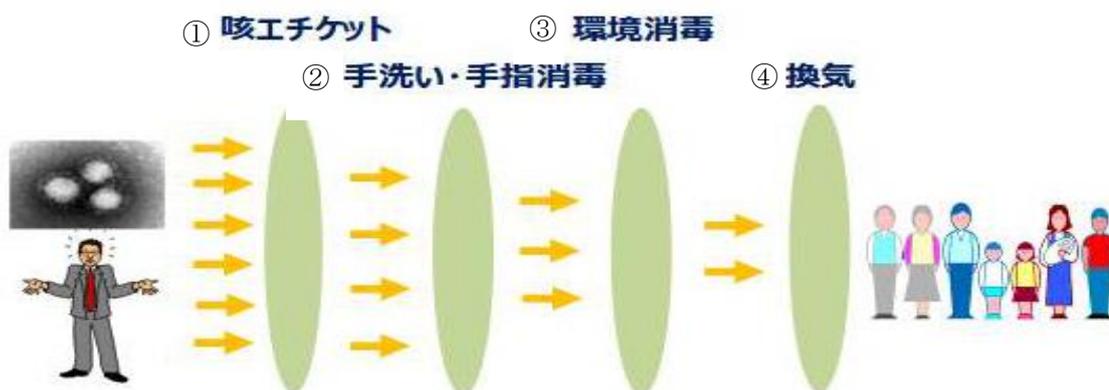
主に飛沫感染、接触感染により伝播すると考えられています。

- (1) **飛沫感染**は、感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことによる感染。
- (2) **接触感染**は、ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜を通じてウイルスが体内に入ることにより感染。

感染者が、くしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。

つまり、ウイルスに直接手が触れるだけでは感染することはありません。

感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。



「できるだけ感染のリスクを下げていく」という考えかたに基づいて、①から④の対策を確実に行ってください。



図出典：新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック [第 2.2 版]

2 マスク

マスクを使用して、自分の飛沫を広げないように気をつけましょう。

布マスク、紙マスクともに中性洗剤等で、優しく押し洗いし、天日干しすることで、繰り返し使用することが可能です。

3 消毒

新型コロナウイルスの消毒方法は二つです。

- (1) 手指には、エタノール 70%～82%を用いてください。濡れていたり汚れが付着している状態では、消毒効果を発揮できませんので、気をつけましょう。
- (2) 施設や物品の消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（商品名 ハイターやブリーチなどの漂白剤）を用いてください。→ 資料参照 P.5

※次亜塩素酸水等類似商品がありますが、有効性は確認できていません。

【独立行政法人製品評価技術基盤機構（NITE）が5月下旬公表による】

4 石鹼で手を洗いましょう

新型コロナウイルスを含む一部のウイルスは、エンベロープと呼ばれる油のような膜に覆われています。石鹼は、油を溶かす作用があるため膜を溶かし、膜の中のウイルスをバラバラにすることができ、バラバラになったウイルスは、水で洗い流すことができます。石鹼を使って30秒以上の時間をかけて、丁寧に手を洗うことがポイントです。

手洗いをしましょう！

流水と石けんによる手洗い



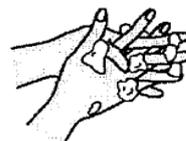
①手を水でぬらし、手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先や爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ



⑧ペーパータオルでよく拭く
(水道の蛇口は手を拭いたタオルでしめる)

5 自宅ですること

- (1) 朝、起きたら体温を測ってください。「高熱」「強いだるさ」や「息苦しさ」等がある場合は、お住まいの地域の保健所もしくは主治医に相談してください。
- (2) 「37.5 度以上の発熱」が 2 日以上続いた場合、または「強いだるさ」や「息苦しさ」がある場合は、職場に報告してください。また同居家族が、濃厚接触者（コロナウイルス陽性者との接触）となった場合も速やかに報告してください。
- (3) 夜も体温を測ってください。
- (4) 体調が悪い時には、無理して出勤しないでください。
- (5) 出勤後に具合が悪くなった場合は、人事課健康増進係（内 1436）まで。

6 通勤時気をつけること

- (1) 電車内では、なるべく人との距離を取り、対面は避けましょう。
- (2) 電車内のつり革や手すりに触った手で、鼻や口やスマートフォンを触らないようにしましょう。
- (3) 信号待ちの列でも人との間隔を取るよう心がけて下さい。三密を避ける為エレベーターではなく、できる限り階段を利用しましょう。
- (4) 職場についたら、まず、石鹸で手を洗いましょう。

7 職場ですること

- (1) こまめに石鹸で手洗いをしましょう。→ 資料参照 P.3
- (2) マスクを着用してください。
- (3) 職員同士が共有する物品や、手が頻繁に触れる場所をなるべく減らしましょう。共有を避けることが難しい物品等（電話、テーブル、椅子、てすり、スイッチ等）はこまめに消毒しましょう。→ 資料参照 P.5
- (4) 訪問や面接の前後は、手洗いまたは手指消毒をしましょう。訪問時には相手の目の前で手指消毒を行うと相手の安心感につながります。

話をする際は、できるだけ対面せず、2mの距離を保ってください。相手にもマスクの着用を促し、持っていない場合は、マスクを渡してください。
- (5) いつ誰と面接したか等記録をしておきましょう。
- (6) 部屋のウイルス量を下げするために、十分な換気を行いましょう。

日中は、毎時間2回以上数分間、窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。本庁舎は、十分な換気システムが整っているので心配いりません。
- (7) 鼻水、唾液等がついたマスクやティッシュは、ビニール袋に入れ縛って捨てましょう。
- (8) 更衣室や休憩室の利用時は、人との距離をとってください。
- (9) 食事の際は、時間や場所の分散と対面での食事、会話を避けましょう。

また座席間のスペースを十分にとってください。
- (10) 食事後の歯みがきも時間や場所を分散させるようこころがけてください。

歯みがきは、だ液の飛沫予防が必要です。歯みがきの際には、①十分換気する ②対面で行わない ③水場は少人数で使う ④飛沫を防ぐ為に口を閉じて歯ブラシを小さく動かす ⑤会話はしない ⑥頭の位置を低くしてそつと吐き出す ⑦10m 1程度少量の水で1～2回軽くゆすぐことを心掛けてください。なお、フッ化物配合歯磨剤使用の際は、フッ素成分を残すためにも少量がおすすめです。